

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	360
Grasa total	17 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	110 mg
Sodio	140 mg
Total de Carbohidrato	2 g
Fibra dietetica	N/A
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	47 g
Vitamina D	N/A
Calcio	17 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Lomo de Res Horneado (FDD)

Sirve: 8 Porciones

¿Le gusta la carne rostizada? Use esta receta para cocinar un asado blando. Esta receta contiene cebolla, jugo de naranja y especias para darle más sabor.

Ingredientes

2 libras lomo de res congelado (descongelado)

1/2 taza cebolla (picada)

aceite antiadherente en aerosol

2 tazas agua caliente

1 cubo de caldo de res

1/2 onza jugo de naranja

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. En una sartén grande cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine la cebolla hasta que esté suave.
2. Agregue el lomo de res a la sartén y dore por todos lados.
3. En un tazón pequeño, mezcle el agua caliente con el cubo de caldo y revuelva hasta que se disuelva. Mezcle el jugo de naranja y la pimienta.
4. Vierta sobre el lomo. Cubra y cocine a fuego lento por 1 1/2 a 2 horas.

Origen: Recipe adapted from USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals.